

La Voix du Nord
Du 28 décembre 2011

AUBRY-DU-HAINAUT

Les séances de taïso continuent pendant les vacances

Une nouvelle activité a été mise en place au club de judo d'Aubry. Depuis la rentrée les dirigeants de l'association ont décidé la création de cours de taïso.

En langue japonaise, taïso signifie « préparation du corps ». Il s'agit là d'un ensemble d'activités physiques destinées à la préparation des judokas avant les combats. Même si l'on n'envisage pas de pratiquer le judo en compétition, ou simplement en club, le taïso se révèle à tous comme un excellent panel des préparations du corps face à toutes les situations auxquelles il peut se trouver confronté.

Bien au-delà d'un sport, cette discipline intéresse un public très large, de tout âge et qui n'est pas nécessairement sportif. Tout est axé sur la culture et l'entretien physique pratiqué comme un loisir.

Le taïso est, en définitive, un compromis entre les arts martiaux et la gymnastique. Il n'y a pas de chutes et aucun coup n'est porté.

La séance de mercredi dernier avait comme thème les abdominaux. Même les enfants se sont pris au jeu, comme le tout jeune



La séance de la semaine dernière a réuni du monde ; celle de ce jour devrait également être appréciée.

Enzo qui accompagne sa maman. Il est vrai que le taïso se pratique en famille.

Les séances de taïso ont lieu tous les mercredis à 19 h au dojo situé près de la place de l'église d'Aubry.

L'animateur, Jean Luc Lemaire, est ceinture noire deuxième dan, membre de la FFJJDA (Fédération française de judo jujitsu et disciplines associées). ■

► Prochain rendez-vous ce mercredi 28 décembre à 19 h au dojo.